

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 2

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2015**

УДК 796.011
ББК 74.200.55
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

Рецензенти:

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).
Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Редакційна колегія:

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Вовканич А. С., кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Виноградський Б. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Грибан Г. П., доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).
Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).
Заневський І. П., доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Львів В. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Кашуба В. О., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Коробейников Г. В., доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).
Москаленко Н. В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).
Філіпов М. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Фурман Ю. М., доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).
Худолій О. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

Мова видання: українська, російська, англійська

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

УДК 796.011
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Агаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Душник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіп'ява М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мичка І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Сарапча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севаст'янов Є. О., Андрєєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Грибан Г. П. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	62
Гусаревич О. В., Кирпа В. ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	69
Ильницкая А. С. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	72
Котегова Л. І. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	76
Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА	80
Кузиспова О. Т. СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	83
Науменко О. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	89
Петров Д. О. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	92
Савитська Н. О., Блажисевський Г. В. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	97
Сологубова С. В. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	100
Твердохуб Ж. О. ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	104
Яблонська А. М. ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ	107

НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Данок О. М., Можарівський Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ	110
Лахно О. Г. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ	113
Мішкевич Н. І. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	118

Пазіна В. О., Айіуні В. І. ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ	121
Філіппов М. М. ПСИХОФИЗИОЛОГІЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК	123
Шпшук Л. М., Жуковський Є. І. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	127

НАПРЯМ IV.
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД	131
Тищенко В. О., Куш В. В. АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ	136
Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С. ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ	139
Шавель Х. Є., Михась Т. Р. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)	143
Шенсєнко Т. В., Лучко О. Р. ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ	146
Щербаківа Г. Д. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	148
Паміура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	152

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ
ЖИТОМИРСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Крук М. З.¹, Крук А. З.¹, Мацапура В. А.²

¹ Житомирський державний університет імені Івана Франка

² Комунальний вищий навчальний заклад «Житомирський базовий фармацевтичний коледж
ім. Г. Ф. Протасевича»

Постановка проблеми. Навчання у вищих навчальних закладах – важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Педагогічний процес з фізичного виховання передбачає теоретичну, методичну і практичну направленість впливів з метою формування у студентів особистої фізичної культури. Особиста фізична культура має декілька компонентів, які характеризують її рівень, це стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість, фізична досконалість як їх сукупність.

У дослідженнях провідних науковців зазначається, що у абітурієнтів, які вступили на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. А тому, виникає потреба досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, підвищувати ефективність занять з дисципліни «Фізичне виховання», впроваджуючи у навчально-виховний процес нові методи та засоби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню рівня розвитку компонентів фізичної підготовленості присвячені роботи Круцевич Т. Ю. (2005), Боднар І. Р. (2000), Дрозда О. В. (1998), Драчука А. І. (2001), Вовченко І. І. (2001), Третьяк О. В. (2009) та ін. Ці науковці стверджують, що засоби, які застосовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Окрім того, деякі науковці пропонують ефективні засоби підвищення фізичної підготовленості студентів, які проживають у зонах радіаційного забруднення, зокрема. Кутек Т. Б. (2001).

Питання контролю за рівнем фізичної підготовленості було предметом дослідження таких спеціалістів, як Шигалевський В. (2001), Фалькова Н. І. (2002), Сергієнко В. М. (2004), Серeda Ю. (2008), що рекомендують під час контролю за фізичною підготовленістю використовувати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження.

Структура фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів знайшла своє відображення в наукових працях Волкова В. Л. (2008), Пилипенка В. Ф. (2006), Севрюкова А. Н. (2006).

Питання, що стосуються особливостей розвитку черлідінгу як виду спорту в Україні вивчалися Крикун Ю. Ю. (2006), а вплив вправ черлідінгу на фізичне здоров'я школярів були предметом дослідження таких фахівців, як Кузьменко І. О. (2010) та Бала Т. М. (2012).

Метою статті є вплив занять з черлідінгу на рівень фізичної підготовленості студентів I курсу навчально-наукового інституту іноземної філології Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Методи дослідження. Під час дослідження було використано методи теоретичного аналізу та узагальнення літературних даних, опитування, метод тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось з жовтня 2012 р. по квітень 2013 року. У ньому взяло участь 60 студентів віком 17–18 років, жіночої статі, які навчалися на I курсі ННІ іноземної філології Житомирського державного університету ім. І. Франка. Всі студентки за станом здоров'я, на основі комплексного медичного огляду, належали до основної медичної групи. Перед виконанням контрольних вправ було проведено інструктаж по техніці безпеки та правила виконання завдань. Дослідження полягало у визначенні фізичної підготовленості студенток двох груп за допомогою складання контрольних нормативів, що проводилось у два етапи. Такий порівняльний аналіз мав визначити рівень фізичної підготовленості студенток.

Перший етап тестування проводився у жовтні. Тестування включало в себе наступні контрольні нормативи: біг 1000 м, біг 30 м., стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4х9 м.), піднімання в сід за 1 хв., згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання на правій/лівій нозі, нахил тулуба вперед з положення сидячи. За результатами тестування студентки були поділені на дві однакові групи, групи з однаковим середнім балом (експериментальну та контрольну групи). Контрольна група займалась за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ III–IV рівнів акредитації. В свою чергу експериментальна група займалась за програмою підготовки черлідирів. Черлідінг – це досить новий, окремий вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастика та акробатика.

Другий етап тестування ми проводили у квітні. Він полягав у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної групи. На основі проведеного дослідження отримано результати, які були занесені до протоколів тестування та зроблено висновки.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з науковим і технічним прогресом у навчанні, система оцінки та контролю фізичної підготовленості студентів ВНЗ зазнала змін. В останні роки все частіше висловлюються сумніви щодо доцільності впровадження в практику обов'язкових нормативних вимог для оцінки фізичного стану, і зокрема для оцінки фізичної підготовленості студентської молоді.

У той же час попередні системи оцінки і контролю фізичної підготовленості студентів не завжди були науково обгрунтовані та вимагали вдосконалення, як у складі комплексу контрольних вправ, що використовувалися, так і в нормативних вимогах до них.

У різних країнах світу питання тестування рівня фізичної підготовленості, стимулювання занять фізичною культурою і спортом серед різних груп населення приділяється велика увага. Тому затвердження «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України» відкрило новий етап використання фізичного виховання та спорту для підтримки здоров'я та фізичної підготовленості. Це положення відноситься, в першу чергу, до контингенту населення, для якого фізичне виховання є регламентованою формою обов'язкового використання.

Державні тести України, це нормативна основа вдосконалення фізичної підготовленості населення, але робота з впровадження тестів є недостатньою, що свідчить про відсутність держзамовлення на дослідження сутності результатів [2].

Останнім часом з'явилися цілий ряд методик оцінки фізичної підготовленості студентів, які включають поєднання загальновідомих контрольних вправ в різних варіантах. Тести, які використовуються, повинні відповідати таким критеріям: валідність, доступність, індивідуальність, надійність, ємність, інформативність.

В сучасних публікаціях думка з приводу Державних тестів та їх ефективності розділилася. Одні вчені вважають, що Державні тести не мають належного наукового обгрунтування та не є ідеальними для оцінки деяких фізичних якостей, а також для людей з різними початковими рівнями підготовленості та здоров'я. Інші вважають, що вони зіграли певну роль у вирішенні освітніх та оздоровчих задач фізичного виховання, але зміна соціально-економічних та інших умов, перевірка рівня фізичної підготовленості та досвіду тестування свідчать про необхідність внесення змін та доповнень до системи тестів та їх оцінювання [1].

Контроль за фізичною підготовленістю включає оцінку рівня розвитку фізичних якостей. Для об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовуються рухові тести. Під фізичними якостями розуміють витривалість, силу, швидкість, гнучкість та спритність. Найбільш поширені два основні варіанти тестування. Це може бути оцінка рівня розвитку якої-небудь однієї якості, або комплексна оцінка фізичної підготовленості з використанням широкого кола різноманітних тестів.

Педагогічний контроль є необхідною передумовою ефективного планування навантаження і вибору правильної стратегії впливу на організм майбутнього фахівця. Систематичне спостереження за фізичною підготовленістю дозволяє своєчасно спостерігати картину розвитку фізичних якостей і навиків, виявляти відстаючі і досягати необхідного ефекту у вирішенні завдань фізичного виховання [4].

Засоби та методи контролю можуть мати різні напрямки. Спеціалісти рекомендують під час контролю за фізичною підготовленістю використовувати комплекс педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних методів дослідження. Для дослідження фізичної підготовленості використовувати ізольовані рухові тести, спрямовані конкретної рухової якості і нормативи її оцінки.

Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження. За допомогою цього методу виявляють рівень знань, умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам. Під нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні розуміють результат у фізичній вправі, відповідний оціночним вимогам фізичної підготовленості.

Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання, або певним чином пов'язані між собою завдання, які дозволяють досліднику діагностувати рівень прояву певних властивостей обстежуваного. Його психологічні характеристики та ставлення до тих чи інших об'єктів. Як вже зазначалось, рівень розвитку фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів регламентують Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 80). Вони визначають мету і спрямованість фізичного виховання на різних етапах становлення та розвитку особистості й впливають на її фізичну підготовленість і здоров'я.

На основі результатів тестування можна оцінювати дійсний рівень фізичної підготовленості, визначати належний рівень фізичної готовності, визначати ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методику фізичної підготовки, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних видів спорту для поповнення резерву спорту вищих досягнень. Під час дослідження особливостей розвитку фізичних якостей студентів розглядалися компоненти фізичної підготовленості [5].

За результатами тестування, яке проводилось у квітні 2013 року ми отримали наступні результати рівня фізичної підготовленості студенток I курсу ННІ іноземної філології ЖДУ імені Івана Франка. Середній рівень фізичної підготовленості виявлено майже у половини тих хто проходив тестування, а саме 48% студентів, тоді як РФП вище за середній мають 25%. Ще 22% студенток мають рівень нижче середнього, і лише у 5% студенток-першокурсниць фізична підготовленість трохи нижча за високий рівень.

У нашому випадку рівень фізичної підготовленості студентів університету визначався за шкалою, запропонованою В. М. Ключко у «Положенні і методичних вказівках по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів» і відповідає вимогам кредитно-модульної системи навчання [3].

Провівши експеримент можемо спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та по завершенню дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості студентів

№ з/п	Види випробувань	КГ (n=30)		ЕГ (n=30)	
		до експерименту (x±m)	після експерименту (x±m)	до експерименту (x±m)	після експерименту (x±m)
1	Біг 1000 м (хв.)	5,12±0,17	5,07±0,16	5,13±0,16	5,06±0,13
2	Біг 30 м (с)	5,7±0,16	5,68±0,15	5,77±0,17	5,65±0,12
3	Стрибки в довжину з місця (см)	161,75±8,07	169,15±4,08	166,4±9,86	174,9±5,31
4	Човниковий біг (4х9 м) (с)	11,23±0,30	11,15±0,29	11,35±0,87	10,79±0,20
5	Піднімання в сід за 1 хв. (р)	41,6±2,34	41,6±2,34	37,05±4,22	39,1±2,27
6	Згинання, розгинання рук в упорі (р)	16,6±2,18	17,15±1,69	14,65±2,26	14,95±2,16
7	Присідання на правій/лівій нозі (р)	16,4±2,16	16,9±1,82	15,6±2,34	16,55±1,71
8	Нахил тулуба вперед з положення сидючи (р)	18,25±2,11	19±1,69	20,95±1,75	24±1,23

У студентів, що займалися за програмою підготовки черлідів значно покращились показники з таких контрольних випробувань, як стрибок у довжину з місця, човниковий біг (4х9 м), нахил тулуба вперед з положення сидючи. У студентів, що займалися за традиційною програмою значних змін не відбулось.

Також, варто зазначити, що середній показник РФП зріс в обох групах, хоч показник приросту в експериментальній групі більш ніж у 2 рази вищий ніж у контрольній - 7,6 балів і 3,6 балів відповідно.

У студентів експериментальної та контрольної груп, які мали нижчий за високий рівень фізичної підготовленості середній показник не змінився. А у студентів, які мали середній та нижче за середній рівні фізичної підготовленості середній показник покращився. У студентів експериментальної групи ці зміни виражено більш яскраво.

Порівнявши результати дослідження та зробивши аналіз, використовуючи методи математичної статистики, ми отримали наступні результати, в яких значення t-критерію Стюдента в контрольній групі дорівнює 1,1; тоді як в експериментальній – 2,9. Значення t граничного в обох групах – 2,09.

Таким чином, у студентів контрольної групи показник t-критерію отриманий за формулою при розрахунках, менше t граничного. Це свідчить про те, що суттєвих змін середніх величин не відбулося. А у студентів експериментальної групи показник t-критерію більше за показник t граничного, це свідчить про те, що відмінність вибірових середніх показників достовірна, тобто зміни в значеннях середніх величин є суттєвими і пояснюються не випадковими закономірними обставинами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Провівши тестування фізичних якостей студенток І курсу ННІ іноземної філології ЖДУ імені Івана Франка можна зробити висновок, що майже половина від загальної кількості студентів (48%), що проходили тестування, мають середній рівень фізичної підготовленості, що відповідає оцінці задовільно, вище середнього рівня (оцінка добре) показали 30% студентів. Високий рівень підготовленості (оцінка відмінно) не мають жодна з досліджуваних і рівень нижче середнього (оцінка незадовільно) має 22% студенток. Отримані дані створюють позитивні передумови для розробки оздоровчих програм для студентів в залежності від рівня фізичної підготовленості.

За результатами отриманих даних нашого дослідження, робимо висновок, що заняття за програмою підготовки черлідів, завдяки використанню акробатичних та танцювальних рухів, елементів гімнастики та інших засобів є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості ніж традиційна навчальна програма з фізичного виховання для студентів ВНЗ. Хоч варто зазначити, що такі заняття потребують спеціальної матеріально-технічної бази.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на порівняльний аналіз методик для оцінки рівня фізичної підготовленості серед студентської молоді та взаємозв'язок окремих тестів з фізичним станом та розробку оздоровчих програм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Волков – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія ; 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
3. Ключко В. М. Положення і методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів / В. М. Ключко. – Х. : ХНАМГ, 2007. – 29 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб. пособ. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : ТОВ «Поліграф-Експрес», 2005. – 195 с.
5. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособ. для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

АНОТАЦІЇ

**РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ
ЖИТОМИРСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Крук М. З.¹, Крук А. З.¹, Мацапура В. А.²

¹ Житомирський державний університет імені Івана Франка

² Комунальний вищий навчальний заклад «Житомирський базовий фармацевтичний коледж
ім. Г. Ф. Протасевича»

У статті представлено дослідження рівня фізичної підготовленості студентів ННІ іноземної філології ЖДУ ім. І. Франка та розглядається вплив занять з черлідінгу на рівень фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, черлідінг, тестування, нормативи.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ЖИТОМИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ИВАНА ФРАНКА**

Крук Н. З.¹, Крук А. З.¹, Мацапура В. А.²

¹ Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

² Комунальний вищеє учебное заведение «Житомирский базовый фармацевтический колледж
им. Г. Ф. Протасевича»

В статье представлено исследование уровня физической подготовленности студентов УНИ иностранной филологии ЖДУ им. И. Франко и рассматривается влияние занятий по черлидингу на уровень физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, черлидинг, тестирование, нормативы.

**LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENTS
ZHYTOMYR STATE UNIVERSITY NAMED AFTER IVAN FRANKO**

Kruk M.¹, Kruk A.¹, Matsapura V.²

¹ Zhytomyr State University named after Ivan Franko

² Komunalnyy higher education institution «Zhytomyr base Pharmacy College. G. Protasevich»

This paper presents the study of physical fitness of students ESI hoped Foreign Languages ZSU named after Ivan Franko and dealing with the effects of cheerleading classes to the level of physical fitness of students.

Keywords: physical education, physical fitness, cheerleading, testing, standards.

**СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Кузнєцова О. Т.

Національний університет водного господарства та природокористування

Постановка проблеми. Реформування системи фізичного виховання студентів передбачає використання сучасних педагогічних технологій. Використання педагогічних технологій у вищих навчальних закладах представлено в роботах таких зарубіжних та вітчизняних вчених, як В. П. Беспалько, І. М. Дичківської, В. І. Євдокімова, М. В. Кларіна, О. І. Когут, А. С. Нісімчук, О. М. Пехоти, Г. К. Селевко, С. А. Сисоевої та інших авторів.

Стрімкий розвиток педагогічних технологій ставить перед освітою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм, методів та прийомів навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальнотеоретичні основи педагогічних технологій розроблені в працях Н. Басової, К. Баханова, Ю. Васькова, Л. Волчегурського, М. Кларіна, Н. Краудера, Т. Назарової, П. Підкасистого, Б. Скіннера. Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання розглядаються в дисертаційних дослідженнях Л. Кайдалової, С. Карпенчук, О. Кіяшко, Л. Костельної, С. Мариньчак, О. Норкіної, О. Попович, Н. Фоломєєвої, А. Черноштана, Л. Штефман.

Аналізуючи психолого-педагогічні літературні джерела, можна зробити висновок, що в історії становлення й розвитку, як і у формулюванні понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія в освіті», «технологія навчання» прослідковуються різні розуміння і тлумачення цих понять (технології навчання, технології в освіті як технічні засоби навчання та технології освіти).

У даному дослідженні розглядаються підходи, описані в останніх наукових працях вітчизняних дослідників, які є основою для нашого розуміння визначення понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія навчання», «технологія виховання», «технологія управління» та «фізкультурно-оздоровчі технології».

Мета дослідження: теоретичне обґрунтувати сутності, взаємозв'язок та місця педагогічних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити зміст поняття «педагогічна технологія».
2. Встановити місце педагогічних технологій в фізичному вихованні студентів. Дати визначення терміну «фізкультурно-оздоровча технологія» виокремити типи здоров'язберігаючих технологій.
3. З'ясувати місце оздоровчих технологій в ієрархії освітніх педагогічних технологій.

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів

Комп'ютерний макет: Остринський В. В.
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- | | |
|--------------------|--|
| Рустама Ахметова | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен); |
| Інні Євсєєвої | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон); |
| Юлії Єлістратової | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон). |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 20,0. Обл. вид. арк. 18,9. Наклад 300. Зам. 249.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua